

♥ 大豆粉のフライドチキン

339kcal



材料(2人分)

鶏手羽元 … 350g

【A】

酒 … 大さじ1

醤油 … 小さじ2

塩 … 小さじ1/5

胡椒 … 少々

おろしにんにく … 2g

おろし生姜 … 2g

大豆粉 … 大さじ2と1/2 (20g)

片栗粉 … 大さじ1と1/2 (12g)

揚げ油 … 適量

作り方

- 1 ボウルに【A】の調味料を入れて混ぜ合わせ、そこに鶏手羽元を入れてよく揉み込む。
- 2 1 に大豆粉を加えて混ぜ合わせ、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 中温(約170℃)の揚げ油で、きつね色になるまでじっくり揚げる。